

## 3月は自殺対策強化月間

関すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 FAX(582)1138

3月は、自殺者が増加する傾向にあります。その多くは「追い込まれた末の死」だといわれています。国では3月を「自殺対策強化月間」と定め、さまざまな予防活動に取り組んでいます。

本市でも、「誰も自殺に追い込まれることのない守山市」の実現に取り組んでいます。

自殺を防ぐためには、孤独になったり、周囲から孤立したりしないことが、とても大切です。あなたの大切な人の命を守るため「ゲートキーパー」として、悩んでいる人の変化に気付き、あたたかい声をかけましょう。

ゲートキーパーとは、身近な人の変化に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる人のことです。「いのちの門番」といえるでしょう。特別な資格は必要ありません。お互いに声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげていきましょう。

### ゲートキーパーの役割

#### ①気づく

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な人が「いつもと違う」と気づいたら要注意です。

#### ②声をかける

悩んでいる人に気づいたら、勇気を出して声をかけてみましょう。

#### ③傾聴

話しやすい環境で、責めたり、安易に励ましたり、否定したりせず、本人の気持ちを尊重してゆっくり話を聞きましょう。

#### ④つなぐ

早めに専門家へ相談するよう促しましょう。

#### ⑤見守る

一人で孤立させないよう、温かく寄り添いながら、見守りましょう。



詳しい役割については、  
市公式YouTubeの  
ゲートキーパー講座で  
ご覧いただけます。



市公式YouTube  
ゲートキーパー講座

困ったときは、一人で悩まず下記へ相談してください

#### 電話相談窓口

- ・こころの電話(年末年始を除く午前10時～正午、午後1時～9時) ☎(567)5560
  - ・滋賀いのちの電話(金～月曜日の午前10時～午後8時30分) ☎(553)7387
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



ホームページ

## 3月1日(土)～8日(土)は女性の健康週間

関すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 FAX(582)1138

女性の心身の状態は、ホルモンの影響を大きく受けるため、思春期、妊娠・出産期、更年期、老年期といったライフステージごとに大きく変化します。起こりうる体の変化を理解し、自分の心と体について良く知っておくことが大切です。この機会に、自分や大切な人の体や健康に目を向けてみましょう。詳しくは市ホームページをご覧ください。



ホームページ